

Esmaspäev, 17.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste	125	12,32	8,7	5,02	152
2. Tatrapuder,sömer	150	4,76	4,46	26,39	169,2
3. Riivitud keedupeedisalat	50	0,8	2,1	4,8	42,5
4. Kapsasalat tilliga	50	0,63	2,62	2,9	38,9
5. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
6. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
7. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
8. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
9. Leiburi Seemne Ruks	25	2,18	2,13	9,65	68,2
10. Joogivesi/Maitsevesi					
		28,72	25,77	99,04	763,5
Teisipäev, 18.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - nuudlisupp	300	6,25	8,75	24,99	209,5
2. Maasikakissell vahukoorega	225	1,48	11,66	51,94	327,5
3. Porgandilõik	50	0,5	0,2	3,85	19,7
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Must rukkileib (Eesti Pagar)	20	1,32	0,25	10,2	49,6
6. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
7. Leiburi Kaerasepik	15	1,5	0,47	6,59	37,5
8. Joogivesi/Maitsevesi					
		18,84	26,71	114,57	795,4
Kolmapäev, 19.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sealiha köögiviljadega	180	16,94	11,43	5,19	197
2. Keedetud kartul	150	2,81	2,71	24,85	138,6
3. Aedviljatoorsalat (tomat, v.paprika, kapsas, v.kurk, till)	50	0,52	1,63	3,7	32,5
4. Hiinakapsasalat redise ja tilliga	50	0,62	0,64	2,95	20,6
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Leiburi Eesti rukkileib	20	1,4	0,19	9,3	45,7
7. Must rukkileib (Eesti Pagar)	20	1,32	0,25	10,2	49,6
8. Joogivesi/Maitsevesi					
9. Koolipuuviili PRIA toetusel: pirn					
		30,22	22,06	65,79	598,8
Neljapäev, 20.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Üleküpsetatud heigifilee juustu- ja koorega	125	12,09	8,2	5,15	146,9
2. Sömer riis	150	3,42	4,58	39,96	220,4
3. Tar-tar kaste (jogurti baasil)	50	1,29	0,85	3,05	25,7
4. Porgandisalat oliivõliga	50	0,47	2,19	4,14	39,3
5. Hiinakapsa - värsked kurgi ja tomatisalat	50	0,61	1,62	1,88	25,3
6. Mustsõstra - õunamahl	200	1	0,12	20	87,2
7. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
8. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,05	0,14	6,98	34,2
9. Leiburi rukkileib, täistera	15	0,96	0,12	8,01	37,9
10. Joogivesi/Maitsevesi					
		27,5	23,01	99,76	735,8
Reede, 21.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	7,73	9,91	27,35	235,9
2. Kohupiimavaht kakaoga ja koduaiamoosiga	130	15,35	8,9	24,45	245,9
3. Banaan (tk)	0,5 tk	0,5	0,24	10	45,3
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Must rukkileib (Eesti Pagar)	20	1,32	0,25	10,2	49,6
6. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
7. Kodune sepik (Leibur)	15	1,46	0,45	6,32	36
8. Joogivesi/Maitsevesi					
		34,14	25,13	95,32	764,5
	Keskmine:	27,88	24,54	94,9	731,58

Toiduportsjon koosneb põhiroast, lisandist, kahest erinevast salatist ja joogist omal valikul.

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt